

Karin
Hofinger



HANDBUCH GESUNDE KÜCHE

Wohlfühlen und genießen mit dem
Vital-Teller-Modell



Über 200 köstliche Rezepte

Karin Hofinger
Handbuch Gesunde Küche

Karin Hofinger

HANDBUCH
**GESUNDE
KÜCHE**

Wohlfühlen und genießen mit dem
Vital-Teller-Modell

Über 200 köstliche Rezepte

Mit Fotografien von Stephan Hofinger



INHALT

6	Über die Autorin
7	Maße, Abkürzungen und Symbole
8	Einleitung
10	WAS ESSEN?
10	Du bist, was du isst – Wunderwerk Körper
13	Die Erde als Lebensmittel-Quelle
14	Nachhaltigkeit und Vollwertigkeit
16	Die Nährstoffe – Bausteine des Lebens
17	Die Lebensmittelgruppen als Nährstoffträger
18	„WAS ESSEN?“ – Kurzanleitung
20	WIE ESSEN?
20	Du bist, wie du isst – Esskultur
21	Gut gekaut ist halb verdaut
22	Achtsames Essen macht gesund und glücklich
23	„WIE ESSEN?“ – Kurzanleitung
24	WIE KOMBINIEREN UND KOCHEN?
24	Vollwertig kochen mit dem Vital-Teller-Modell
26	Erläuterungen zum Vital-Teller-Modell und seinen Bausteinen
27	Vital-Teller-Gerichte auf einen Blick
28	Zutaten-Vielfalt für Vital-Teller-Gerichte
30	Menü-Beispiele nach dem Vital-Teller-Modell
31	GAREN UND WÜRZEN
31	Schonende Garverfahren
31	Von der Kunst des Würzens
32	Würzen mit Pfiff
37	REZEPTE
38	Frühstücksgerichte
44	Übersicht: Blitzgerichte und Zeitspartipps
46	Fett: Fettreiche Aufstriche und ölige Würzpasten
51	Gemüse: Basiswürze, Kräutersalz & Co.
54	Gemüse: Aperitifs, Smoothies und Drinks
60	Gemüse: warmes Gemüse, Salate und Sprossen
79	Gemüse: Suppen und Eintopfgerichte
90	Gemüse: Saucen für Pasta und sonstige Stärke-Beilagen
95	Eiweiß (tierisch und pflanzlich): Beilagen, Snacks, Aufstriche, Saucen und Dips
102	Eiweiß (rein pflanzlich): Beilagen, Hülsenfrucht-Salate, -Dals und -Aufstriche
111	Stärke-Beilagen (warm und kalt): Kartoffeln, Getreide und Nudeln
118	Stärke-Beilagen (brotartig): Brot, Fladen und veganer Brotersatz
124	Vital-Teller-Hauptgerichte: vegetarisch und vegan
161	Vital-Teller-Hauptgerichte: mit Fleisch, Fisch und Gemüse
180	Süßes in Maßen: Getränke, Desserts, Kuchen, Kekse
196	Süßer Vorrat: Chutneys, Marmeladen, Obstmus und Kompott

204	GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG – KRANKHEIT
204	Die vier Säulen der Gesundheit
205	Bewegung und Sport
207	Nahrungsergänzung
208	Übergewicht, Abnehmen und Diät
213	Alkohol – kalorienreiches Genussgift
214	Fettleber und Folgeerkrankungen
216	Diabetes Typ 2 – Die Zuckerkrankheit der Masse
220	Erhöhte Blutfettwerte/Hyperlipidämie
223	Gicht/Hyperurikämie
225	Rheumatische Erkrankungen
228	Osteoporose
230	Allergien auf Lebensmittel
231	Gluten-Unverträglichkeiten/Zöliakie & Co.
232	Histamin-Unverträglichkeit und sonstige Pseudoallergien
234	Fruchtzucker-Unverträglichkeit
236	Milch-Unverträglichkeiten und -Allergien
238	Eisenmangel
240	NÄHRSTOFF-ABC
256	LEBENSMITTEL-ABC
278	VITALSTOFF-ABC
304	GEMÜSE-ABC
316	GETREIDE-ABC
322	GEWÜRZ-ABC
332	KRÄUTER-ABC
344	Glossar (Fach- und Küchenglossar)
346	Danke!
348	Literatur
352	Stichwortregister
362	Rezeptregister

ÜBER DIE AUTORIN



www.vitalimpuls.com
karin.hofinger@vitalimpuls.com
Mag. pharm. Karin Hofinger
A-6080 Innsbruck-Igls
Österreich

Vitalimpuls[®]
Mag. pharm.
Karin Hofinger
Vorträge Kurse Beratung Inspiration

*„Tue deinem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen.“*

TERESA VON AVILA, 1515–1582 N. CHR.

Das Zitat von Teresa von Avila inspiriert mich schon lange und in diesem Sinne möchte auch ich die Vitalität und Lebensfreude anderer Menschen ganzheitlich fördern. Entgegen der gängigen Reparatur-Medizin liegt mir dabei vor allem die Krankheitsprävention, die Aufklärung von Gesundheits-Mythen und die Förderung des individuellen gesunden Gespürs am Herzen. Meine vielschichtige Arbeit als interdisziplinäre „Vitalitäts-Impulserin“ beruht auf soliden Ausbildungen und ist mir auch persönlich eine Herzensangelegenheit:

Begonnen hat es mit kindlichem Blumenpflücken und meiner jugendlichen Begeisterung für die Natur und Biologie, welche ich im Beeren-, Kräuter- und Pilzesammeln im Wald auslebte. Schon während des Pharmaziestudiums vertiefte ich mich in die Biochemie und Pflanzenheilkunde. Als beratende Apothekerin spezialisierte ich mich immer mehr auf Mikronährstoffe, Orthomolekularmedizin und Ernährung bis hin zum Ayurveda. Meine erfüllende Yoga- und Meditationspraxis mündete schließlich in den Zweitberuf als Yogalehrerin. Aus der von klein auf naturverbundenen Bewegungsfreude ergab sich noch ein Drittberuf als Bergwanderführerin. Vorwiegend arbeite ich jedoch als Vortragende in Apotheker-Fortbildungen sowie buntgefächert im Bereich Erwachsenenbildung. Die Ernährungsberatung – auf Wunsch auch ayurvedisch – übe ich in eigener Praxis aus. Meinen Umweltaktivismus und meine „innere Kräuterfee“ lebe ich in meinem Garten sowie in einschlägigen Vereinen wie Slow-Food oder der Permakulturbewegung aus.

Jedenfalls steht bei mir die Gesundheit im umfassenden Sinne im Zentrum meines Tuns. Ernährung, Bewegung, Entspannung und Spiritualität gehören dabei zusammen. All dies spiegelt mein tiefes Interesse am Wunderwerk Mensch, an der Natur und der dahinterliegenden Lebenskraft, die mich motiviert, auf all diesen sich ergänzenden Ebenen tätig zu sein.

Besonders gerne arbeite ich mit meinem Mann Stephan Hofinger (www.seinundwerden.at) im Team. Dies nicht nur bei Burnout-Präventions-Workshops und Yoga-Retreats, sondern auch dann, wenn es ums Fotografieren geht. So hat er auch für dieses Buch das von mir gekochte und angerichtete Essen mit außergewöhnlichen Bildern unverfälscht „eingefangen“.

MASSE, ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE

1 Handvoll

locker gefüllte Hand (Kinderhand) oder ein handtellergroßes Stück
(Bei intensivem Sport oder körperlicher Schwerarbeit dürfen es auch größere, optimal an den Bedarf angepasste Mengen sein.)

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Msp.	Messerspitze
l	Liter
ml	Milliliter
kg	Kilogramm
g	Gramm
Glas	200 ml
Häferl	250 ml
Tasse	100 ml
„Zehe“	Fingerhutgröße
EW	Eiweiß/e
F	Fett/e
KH	Kohlenhydrate
Kcal	Kalorien

/ Schrägstrich zeigt das Wort „oder“ (Synonyme, Varianten) an oder steht bei Mengenangaben für „pro“, beispielsweise 1 Ei/Tag.



(eher) von Vorteil für die Gesundheit



(eher) von Nachteil für die Gesundheit

TIPP/HINWEIS

grün: positiver, praktischer, gesunder Tipp/Hinweis, „gute, gesunde Botschaft“

HINWEIS

rot: Warnhinweis, Achtung, Vorsicht, Gesundheitsgefahr, „warnende Botschaft“

DACH

Deutsche-österreichische-schweizerische Ernährungsgesellschaften, die in regelmäßigen Abständen Nährstoffzufuhr-Empfehlungen herausgeben (DACH-Referenzwerte)

DGE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

ÖGE

Österreichische Gesellschaft für Ernährung

WHO

Weltgesundheitsorganisation



Abkürzungen, Symbole und Farben im Vital-Teller-Modell:

- G** Gemüse, gegart
- GS** Gemüse-Salate/Säfte/Smoothies/Sprossen (Rohkost)
- St** stärkereiche Lebensmittel
- EW** eiweißreiche Lebensmittel
- F** fettreiche Lebensmittel
- S** Süßes

EINLEITUNG

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein!“

HIPPOKRATES VON KOS (460–370 V. CHR.)



Dieses Kochbuch mit Ratgebercharakter ist eine Art „Lebenselixier“, von dem ich Sie gerne kosten lassen möchte, um Ihre Lust auf gesunden Genuss, mehr Vitalität und Lebensfreude zu fördern. Denn Essen kann eine Art Kurzurlaub im Alltag sein und ist zugleich eine tragende Säule der Gesundheit. Mit Qualitäts-Lebensmitteln, der dazugehörigen Koch-Praxis und einer bewussten, achtsamen Esskultur können Sie am Esstisch Ihre Akkus auffüllen und sich danach genährt und gestärkt wieder Ihren Lebensaufgaben zuwenden. Wenn Sie mit meiner Unterstützung am Esstisch „urlauben“ und dabei gesünder werden wollen, dann ist dieses motivierende Ratgeber-Kochbuch genau richtig für Sie. Offen ausbreitet liegt eine inspirierende, informative und praktische Mischung aus meinem vielfältigen interdisziplinären Fachwissen, meinen Erfahrungen und meiner Koch-, Kräuter- und Gewürz-Begeisterung vor Ihnen. Üblicherweise spreche ich nur darüber – in Vorträgen, Kursen und in der Einzelberatung. Oft wurde ich dabei nach einem Buch gefragt, um meine Empfehlungen in der Küche umsetzen und auch zu Hause nachschlagen zu können – hier ist es. Nehmen Sie gleich eine Kostprobe davon und lesen Sie in die einführenden, theoretischen Kapitel hinein. Dies kann Ihr Leben verändern: in eine gesündere, freudvollere Richtung – weil der Mensch auch ist, WAS und WIE er isst.

Unter „**WAS ESSEN?**“ erfahren Sie, wie das „Wunderwerk Mensch“ mittels gesunder, artgerechter Nahrung funktioniert und wie wir Menschen mit dem Ökosystem Erde verbunden sind. In den vertiefenden Abschnitten des Buches bekommen Sie Klarheit über die wichtigsten Nährstoffe, über gesunde Lebensmittel, aber auch über (vermeintliche) Risiken im Essen, wie beispielsweise Zucker, Cholesterin, Milch oder Fleisch. Im Gesundheitsteil werden die Themen Sport, Nahrungsergänzung, Alkohol und die häufigsten ernährungs-/lebensstilbedingten Erkrankungen inklusive verschiedenster Unverträglichkeiten näher beleuchtet. Als Abrundung bekommen Sie im Kapitel „**WIE ESSEN?**“ noch eine kleine Einführung in das „Achtsame Essen“ – die lohnendste Ess-Kultur, die ich kenne.

Viele praktische und köstliche Kochrezepte bilden das – dank meines Mannes Stephan so authentisch und schön bebilderte – Herzstück des Buches. Zahlreiche einfache Grundrezepte mit vielen kreativen Variationsmöglichkeiten laden Sie zum Nachkochen ein. Der dahinterliegende praktische Leitfaden für gesundes, alltagstaugliches Kochen ist dabei das **Vital-Teller-Modell**. Es beantwortet die Frage „**WIE KOMBINIEREN UND KOCHEN**“ einfach, einleuchtend und praktisch und es erspart zudem das leidige Kalorienzählen. Das Modell kann an Ihre persönlichen Ernährungsvorlieben angepasst werden, egal, ob Sie vegetarisch, vegan, flextarisch, mediterran, nordisch, traditionell-österreichisch-alpin kochen wollen. Es geht nur darum, dass 4 Handvoll und 1 EL von den richtigen, gesunden Lebensmitteln auf Ihrem Teller zusammenfinden – und fertig ist



ein vollwertiges Genießer-Gericht. Auch die heilsame Kunst des Würzens kommt dabei nicht zu kurz. Echte Lebensmittel, also Mittel zum Leben, finden so köstlich zubereitet und richtig dosiert am Teller und im Magen zusammen.

Im umfassenden **RATGEBER-TEIL** dieses Handbuches finden Sie Basiswissen zu Nährstoffen, Lebensmitteln und ernährungsbezogenen Gesundheitsproblemen. In den lexikalischen „**ABC**“-Kapiteln finden Sie Details zu einzelnen Vitalstoffen, Gemüsesorten, Getreiden/Ersatzgetreiden, Kräutern und Gewürzen.

Ich hoffe, dass Sie meine alltagstaugliche Vital-Küche anspricht und es Ihnen Spaß macht, die Rezepte nachzukochen und eigene „Vital-Teller-Varianten“ zu komponieren. Mein interdisziplinäres Wissen und meine praktische, alltägliche Koch-Erfahrung, die in diesem Handbuch stecken, mögen Sie inspirieren, Ihr Ernährungswissen erweitern und dazu beitragen, dass Sie achtsames Genießen von gutem, gesundem Essen zu einer schönen Hauptsache in Ihrem Leben machen. Denn Essen, Gesundheit und Lebensfreude gehören zusammen.



WAS ESSEN?

„Den Leib soll man nicht schlechter behandeln als die Seele.“

HIPPOKRATES VON KOS (460-370 V. CHR.)

Du bist, was du isst – Wunderwerk Körper

Genussvolles, gesundes Essen ist nicht nur ein Lebenswert, sondern zugleich „Vital-Treibstoff“ und Lebenselixier. Wissen Sie, warum? Weil rein materiell betrachtet gilt: Dein Essen heute ist dein Körper morgen. Ihre Körpersubstanz, also letztlich jede Ihrer schätzungsweise 60 Billionen Zellen, baut sich genau aus den chemischen Bestandteilen auf, die Sie zu sich nehmen – beim Essen, Trinken und Atmen. Ein vitaler Mensch braucht ein lebenswertes, „artgerechtes“ Essen – das heißt, die Zufuhr der richtigen (orthomolekularen) Bausteine: Das sind Makro- und Mikronährstoffe in ausgewogener Mischung in bedarfsdeckender, dem Verbrauch angepasster Menge – und dies idealerweise wohlschmeckend. Darüber hinaus kann natürlich bei Mangelerscheinungen, Erkrankungen oder bei Dauereinnahme von Medikamenten fallweise auch eine gezielte Nahrungsergänzung notwendig sein. Doch dazu später.

TIPP!

⊕ Sie ganz persönlich haben die Wahl, Sie selbst entscheiden, wie und was Sie Ihrem Körper beim Essen zuführen, ⊖ zumuten oder etwa ⊖ vorenthalten – und Sie tragen auch die Konsequenzen – körperlich, geistig und seelisch. Darin liegt eine Riesenchance! Ihre Entscheidung ist es, in welche Richtung sich Ihr Körper und Ihr ganzes Leben entwickelt: in Richtung Gesundheit oder Krankheit.

⊕ Schon allein vom Aspekt der Energiegewinnung her ist es für die „Maschine Mensch“ mittel- und langfristig ziemlich entscheidend, was und wie viel wovon mit dem Essen und Trinken zugeführt wird. Ersparen Sie sich daher wertlose Kalorienträger, insbesondere Zucker-Alkohol-Fett-Bomben, die den Körper nur belasten. Gönnen Sie sich bewusst und dosiert „artgerechten Edel-Treibstoff und Edel-Schmieröl“! Dieses Buch liefert Ihnen das Wissen, den Koch-Leitfaden und die Rezepte dazu.

„Alles, was zu viel ist, wird der Natur zuwider.“

HIPPOKRATES VON KOS (460-370 V. CHR.)

Die „Verbrennungskraftmaschine“

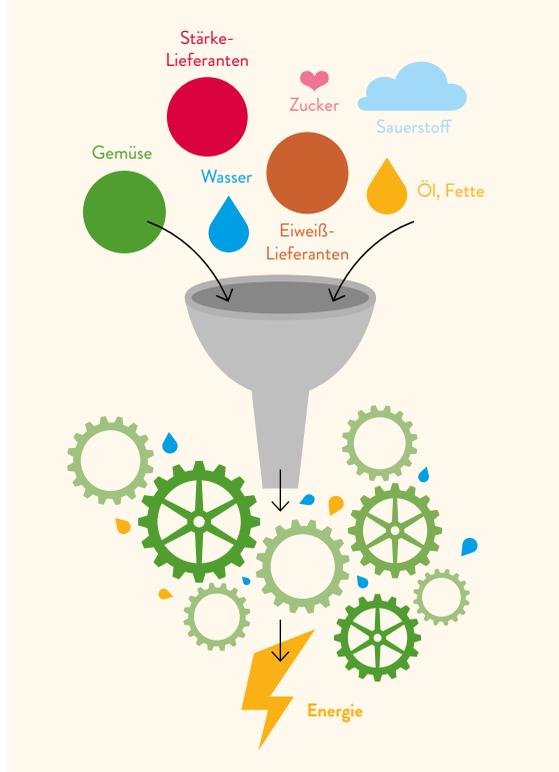
Mensch braucht Qualität

Verdeutlichen möchte ich die Wichtigkeit qualitätvollen Essens anhand eines anschaulichen Vergleiches zwischen Auto und Mensch. Das Auto ist eine recht simple Verbrennungskraftmaschine mit nur 30% Wirkungsgrad gegenüber der genial-biologischen „Maschine Mensch“ mit einem Wirkungsgrad von etwa 50%. Beim eigenen Auto achten die meisten Menschen darauf, dass die Karosserie aus stabilem Material gefertigt ist, der Lack unbeschädigt, weil er nur so vor Rost schützt, dass Reifen und Öl gewechselt werden, dass Kühlwasser (nicht Alkohol) und gutes Schmieröl nachgefüllt werden und immer wieder ein Innen- und Außenputz sowie ein Service fällig ist. Es ist auch ganz und gar nicht egal, was getankt wird, ob Diesel, Benzin, Gas oder Strom. Beim eigenen Körper hingegen wird die Qualität des Treibstoffes, Schmieröles und Rostschutzes oft nicht beachtet, höchstens am Lack wird mittels Kosmetik und Schönheitschirurgie herumpoliert. Grundreinigung und Ölwechsel im Sinne von regelmäßigen Fastentagen sind eine Seltenheit, und wer geht schon einmal jährlich zur Gesundenuntersuchung? Würde Ihr Arzt Ihnen ein gültiges „Picker!“ ausstellen?

Was passiert in den Zellen mit den Essensbestandteilen?

Werfen Sie zum besseren Verständnis einen Blick auf das Wunder der Körperchemie: Der menschliche Organismus „verbrennt“ die energiegeladenen Inhaltsstoffe des Essens (insbesondere Zuckerverbindungen/ Kohlenhydrate und Fette) mit Hilfe von eingeatmetem Sauerstoff, denn jede unserer etwa 60 Billionen Zellen braucht Energie für die Erfüllung ihrer speziellen Aufgaben. Man nennt diesen sauerstoffabhängigen Verbrennungs-Vorgang auch Zellatmung und dieser findet in den sogenannten Zellkraftwerken (Mitochondrien) statt. Stoffwechselaktive Organe und Gewebe beinhalten pro Zelle bis zu 5000 Stück davon, zum Beispiel die Muskulatur, das Gehirn oder die Leber. Jedes dieser unzähligen Zellkraftwerke ist für sich eine Art innerer Wasserstoff-Sauerstoff-Reaktor mit enorm hoher Energieausbeute. Unser Körper nützt dabei die Energie der Knallgasreaktion¹ – geordnet,

1. Die Knallgasreaktion wird z. B. auch in Raketenantrieben genutzt.



Energiebildung der „Maschine Mensch“

nicht explosiv, bei etwa 37 °C Körpertemperatur und mit geringem Schadstoffausstoß. Das dahinterliegende hochkomplexe elektro-biochemische Prinzip erfordert als Basis gesunde Zellen mit intakten Zellwänden. Im Idealfall sind diese Zell-Außengrenzen aus elastisch-fluiden Qualitätsfetten aufgebaut. Denn „glibberige“ fetthaltig-ölige Membranen dienen im ganzen Körper bildlich gesprochen als „Schmieröl“ in Form von Schutz-/Isolierschichten. Unzählige winzige Fettbarrieren begrenzen zelluläre Arbeitsräume, haben Schleusenfunktionen für Nährstoffe, Botenstoffe und Zell-Abfall und sie gewährleisten die elektrische Reizleitung, also das Funktionieren des Nervensystems. Außerdem laufen die entscheidenden chemischen Reaktionen der Energiegewinnung direkt in den öligen Zellmembranen der Mitochondrien ab. + Passendes Qualitätsfett in der Nahrung ist also enorm wichtig!

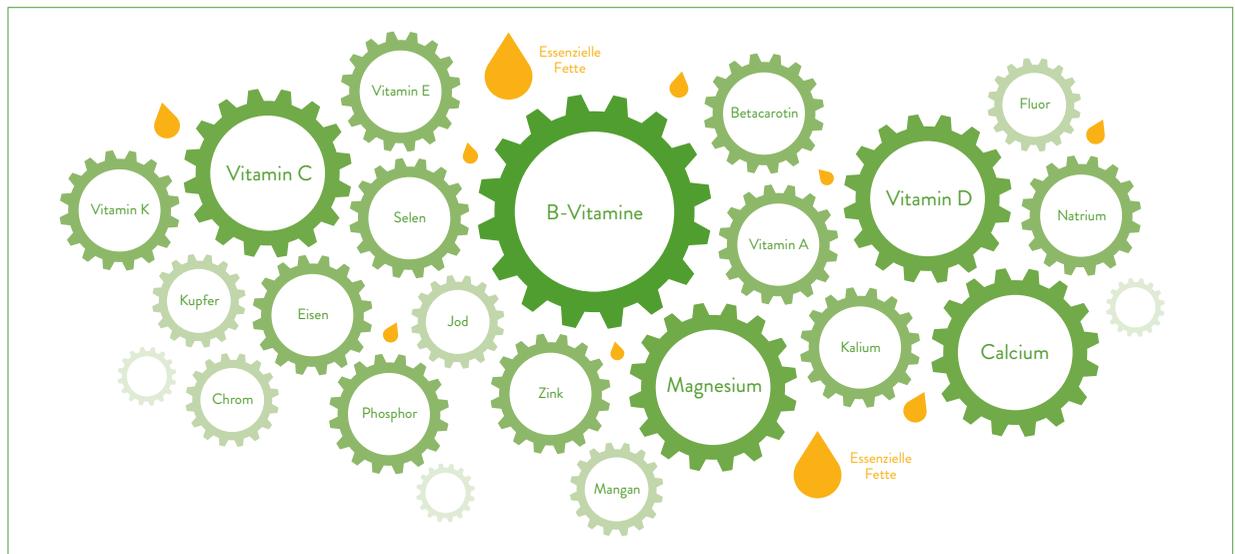
Allerdings laufen alle diese beschriebenen Prozesse nur unter Anwesenheit von Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ab, die als Biokatalysatoren lebensnotwendig sind.

Ohne Mikronährstoffe geht nichts

Für die ganze Körperchemie, insbesondere für die Energiegewinnung, sind Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente lebensnotwendig. Diese Mikronährstoffe dienen den Zellen quasi als spezialisierte „Mitarbeiter“ und „Präzisionswerkzeuge“ und ermöglichen so die unzähligen Lebensfunktionen des menschlichen Organismus. Dazu gehören beispielsweise Verdauung, Körpersubstanzaufbau, Hormonbildung, Reizleitung, Sinnesfunktionen, Regeneration, Entgiftung und Zellschutz. Insbesondere der hochkomplexe Prozess der Energiegewinnung, der für alle anderen Zellfunktionen die Basis ist, läuft nur unter der Anwesenheit unzähliger Mikronährstoffe (wie B-Vitamine, Coenzym Q10, Eisen, Magnesium und Antioxidantien) rund ab. Andernfalls schwächeln die „inneren Motoren“ oder sie „rauchen und rußen“. Das heißt, es fallen bei der sauerstoffabhängigen Nährstoff-Verbrennung in den Zellkraftwerken vermehrt Schadstoffe und aggressive Moleküle, wie Sauerstoffradikale, an. Darunter leiden die Energieproduktion und die Zellstrukturen. Es kommt zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit, verminderter Regenerationsfähigkeit und erhöhtem Verschleiß mit Zellalterung (Ageing).

HINWEIS!

⊖ Leider essen viele moderne Menschen in den Wohlstandsländern zu viel und noch dazu immer mehr minderwertige, hochkalorische Fertigprodukte und Fastfood. Der literweise Konsum von Softdrinks, Energydrinks und Alkohol verschärft die Kalorienbilanz zusätzlich. Der Anteil übergewichtiger Erwachsener und Kinder wächst und damit auch die dramatischen Folgeerkrankungen. Bei einem Zuviel an Zucker, Fett, Eiweiß, Salz und Alkohol fehlt es seit Jahren in der durchschnittlichen Kost der kleinen und großen Bürger an guten Energiespendern, an Ballaststoffen und an Mikronährstoffen. Bildhaft gesprochen mangelt es dem Körper an Qualitäts-Treibstoff, an Zell-Bausteinen, Stoffwechsel-Werkzeugen, Spül- und Leitstoffen sowie Zell-Schutzstoffen bei einem gleichzeitigen Überangebot an Kalorien. Es herrscht also „Mangel im Überfluss“, was im Detail im aktuellen österreichischen Ernährungsbericht nachlesbar ist. Diese Art von Fehl-Ernährung ist einer der wesentlichen Gründe, warum viele Menschen häufig „schwächeln“ und an Befindlichkeitsstörungen bis hin zu ernsthaften ernährungs(mit)bedingten Erkrankungen leiden. Das müsste nicht sein.



Mikronährstoffe wirken im Teamwork

Die Erde als Lebensmittel-Quelle

Als irdische Wesen sind wir Teil dieses Planeten, untrennbar verbunden mit seinen Ökosystemen. In der modernen Wohlstandswelt ist vielen das Gefühl für diese Tatsache verloren gegangen. Es braucht die chemischen Bausteine, das Meer und den Regen, fruchtbaren Humus, Luft und Sonnenlicht als Voraussetzung für das Wachsen und Gedeihen von Pflanzen. Ohne Pflanzen gäbe es keine Lebensmittel, keine Atemluft und keine fossile Energie – denn auch Erdöl und Kohle entstanden einst aus Pflanzenresten.

Ist Ihnen bewusst, dass jeder Mineralstoff, jedes Spurenelement (wenn nicht über Wasser oder „Staub“ in der Atemluft) über Pflanzen, die diese aus dem Boden oder dem Wasser aufnehmen, in unseren Körper kommt? Dies geschieht entweder direkt über pflanzliche Lebensmittel oder indirekt über tierische Produkte. Und noch viel mehr: Jedes Stärkemolekül, welches uns zum Beispiel in Form von Getreidemehl als Energiespender dient, haben Pflanzen (für uns) produziert, und zwar mittels des genialen Vorganges der Photosynthese in den grünen Farbpigmenten namens Chlorophyll.

Wir sind aufs Engste verwoben mit der Chemie des Erdbodens, der Atmosphäre und jener der grünen Pflanzen, die allein die Sonnenenergie für Menschen und Tiere verfügbar machen. Im Pflanzengrün wer-



Brombeerblätter für Winter-Smoothies



den aus Wasser, Kohlendioxid – welches wir ausatmen – mit Hilfe der Lichtphotonen Kohlenhydrate (Zucker, zuerst Glucose und daraus Stärke, dann auch Fette, Proteine und vieles mehr) aufgebaut, die wir Menschen in unserer Verdauung und den Zellkraftwerken wieder zerspalten können. Dabei gewinnen wir Energie und scheiden Wasser und Kohlendioxid aus. So einfach – und sehr komplex zugleich. Ein Kreislauf, der uns dazu bewegen sollte, mit der Erde achtsamer umzugehen, im Bewusstsein unserer Abhängigkeit.

Hierbei handelt es sich nicht etwa um „grüne Ideologie“, sondern um die blanke Biochemie des Lebens auf unserem Planeten. Lassen Sie sich das noch einmal auf der Zunge zergehen: Grüne Pflanzen sorgen (im Grunde selbstlos) für unser Essen! Wir können in unseren Breiten sogar im Winter frisches Grün von Wildpflanzen ernten, wie beispielsweise Brombeerblätter oder auch Labkraut, die sich beide für Green Smoothies sehr gut eignen. Das leitet über zum Thema Nachhaltigkeit, damit auch die nächsten Generationen noch etwas zum Essen auf der Erde vorfinden.

Nachhaltigkeit und Vollwertigkeit

Nachhaltiger Umgang mit unserem Planeten bedeutet, zu vollwertigen Lebensmitteln zu greifen. Vollwertig meint wertvoll, voll von gesundem Nährwert/Lebenswert für den Esser und voll von gesunder Wertschöpfung. Es gilt: „Gesund für mich = gesund für die Mitwelt“.

Warum ist nachhaltige Ernährung persönlich und global wichtig?

Fast drei Viertel der weltweiten Anbauflächen dienen dem Intensiv-Anbau von Tierfutter. Dabei werden Unmengen von Dünger und Spritzmitteln eingesetzt, um die Basis für unseren Fleischkonsum zu schaffen. Daher ist dringend eine deutliche Reduktion dieses Konsums nötig, um das Welt-Hungerproblem vor dem Hintergrund der stetig wachsenden Weltbevölkerung nicht noch mehr zu vergrößern. Stellen Sie sich vor: Für 1 Kcal Fleischprotein müssen etwa 3–10 Kcal Getreide verfüttert werden – eine enorme Energie- und Ressourcenverschwendung, welche oft behübschend als „Veredelungsverlust“² bezeichnet wird. Buchstäblich gilt: „Unsere Wurst kostet andere ihr Brot“, denn viele Menschen in Ländern, wo Kraftfutter-Getreide (Soja, Mais) von Großkonzernen für die europäische und nordamerikanische Tiermast angebaut wird, leiden an Hunger, weil ihnen die Anbauflächen für die eigene Versorgung fehlen³. Der gnadenlose Verteilungskampf um fruchtbaren Erdboden hat schon längst begonnen. Das heißt, für Fleisch-Esser ist es ökologisch-sozial ratsam, einfach wieder zum „Sonntagsbraten“ zurückzukehren und die restliche Woche fleisch- und wurstlos zu leben. Viel gesünder wäre das obendrein. Gesunde und nachhaltige Alternativen zu Fleisch sind vom Menschen direkt verwertbare pflanzliche Proteinträger wie Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse, aber auch Zuchtfisch aus sauberen, einheimischen Gewässern, denn für 1 g Fischprotein muss nur etwa 1 g Futterprotein eingesetzt werden.

Um die Bodenfruchtbarkeit langfristig zu erhalten, sind zudem biologische Lebensmittel zu bevorzugen, denn im ökologischen Landbau bestehen wesent-

lich strengere Regeln, die nicht nur die Tiere und die Artenvielfalt, sondern auch das Bodenleben und damit die fruchtbare Humusschicht schützen. Im Gegensatz dazu ist die konventionelle Monokultur-Massen-Produktion und insbesondere die Massentierhaltung im industriellen Großmaßstab aus vielerlei Gründen als sehr kritisch zu betrachten. Sie funktioniert nur unter hohem Einsatz von Technik, Energie, Kunstdünger, Gentechnik, Spritz- und Arzneimitteln, oft verbunden mit fortschreitender Bodenzerstörung, Trinkwasser- und Luftverschmutzung, Tierquälerei, Antibiotika-Resistenzbildung, Höfesterben sowie Arbeitsplatzverlusten. Im globalen Wettbewerb kommt es zu Preisdumping und in der Folge zu erhöhtem Druck, dies wieder mit mehr Masse auszugleichen, was so gut wie immer mit weiteren Qualitätsverlusten verbunden ist. In Summe eine Negativspirale mit nahezu unüberschaubaren Folgen, vor allem für kommende Generationen. Daher ist es ethisch und ökologisch angebracht, die Lebensmittelherkunft genau zu hinterfragen und mit unserem Geld als Konsumenten diejenigen zu unterstützen, die möglichst sauber und schonend arbeiten – dem Boden, dem Wasser, der Luft, den Tieren, den Arbeitsplätzen, letztlich uns selbst und unseren Kindern zuliebe.

Vor diesem Hintergrund empfehlen viele Ernährungswissenschaftler eine vegetarische, genaugenommen eine lacto-ovo-vegetarische Ernährung, wie im Rezeptteil bei den vegetarischen und veganen Menüs näher beschrieben (→ S. 124). Dabei sollten Sie zu möglichst biologisch produzierter, saisonaler, regionaler und fair gehandelter Ware greifen. Dies vermindert nicht nur den Transport- und Massenproduktionswahnsinn rund um die Welt, sondern hat auch einen persönlichen Mehrwert – es ist gesünder. Beispielsweise ist biologisches Gemüse und Obst wesentlich geringer mit Chemikalien belastet, als konventionell produziertes. Darüber hinaus sind frische, vor Ort verfügbare Lebensmittel auch meistens geschmackvoller, reifer und nährstoffreicher. Das nützt Ihrer Gesundheit und gleichzeitig helfen Sie

2. Veredelungsverluste bei der Fleisch-Produktion:

Rind 10:1, Pute 7:1, Schwein/Huhn 5:1

3. Fleischatlas Deutschland Regional 2016, → S. 351



mit, die regionale Ernährungssouveränität, so manche einheimische Spezialität und kulinarische Besonderheiten sowie lokale Arbeitsplätze in engagierten Klein- und Nischenbetrieben zu sichern. Dies tun auch Institutionen, Vereine und Interessengemeinschaften, die eine ökologische Ernährungssouveränität bis hin zur Selbstversorgung fördern wollen, wie Arche Noah, Attac, Slowfood, die Permakulturbewegung und Via Campesina Austria (→ Literaturverzeichnis, S. 348)

Das Thema nachhaltige vollwertige Ernährung finden Sie umfassend aufbereitet in den Büchern von Dr. Karl Koerber (→ Literaturverzeichnis, S. 348).

HINWEIS!

⊖ Sparen Sie bei verpackten Fertigprodukten und Junkfood: Verzichten Sie möglichst auf verarbeitete Fleischwaren wie Wurst sowie fertige Snacks, Riegel, Süßigkeiten, Chips, Softdrinks und Alkohol. Tun Sie es einfach Ihrem Körper zuliebe, es nützt auch der Mitwelt und mit dem gesparten Geld können Sie sich locker sonstige Lebensmittel in bester Qualität und einmal in der Woche ein edles Bio-Fleisch leisten.

WAS ZEICHNET EIN VOLLWERTIGES (WERTVOLLES) LEBENSMITTEL AUS?

Gesundheitswert/Nährstoffdichte:

Lebensmittel sollten im Verhältnis zum Kaloriengehalt einen hohen Gehalt an essenziellen Mikronährstoffen – Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren, Ballaststoffen sowie sonstigen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen haben. Zudem sollten sie möglichst naturbelassen und sauber sein.

Genuss-Wert/Geschmack/Verträglichkeit:

Appetitliches, wohlschmeckendes und gut verträgliches Essen sorgt für Freude und Essgenuss. Die richtige Lagerung, die schonende Zubereitung und ausgiebiges Kauen (Vorverdauung) gehören dazu.

Nachhaltigkeit/Umweltaspekte:

Die ausgewählten Lebensmittel sollten auch ökologisch, sozialverträglich und ökonomisch „vollwertig“ sein. Das ist am ehesten bei regionalen, saisonalen Produkten aus ökologischer Landwirtschaft und mit möglichst geringer und umweltschonender Verpackung der Fall. Bei exotischen Waren sind fair erzeugte und gehandelte Produkte zu bevorzugen.

Die Nährstoffe – Bausteine des Lebens

In der Schwangerschaft ist es offensichtlich, dass die Ernährung der Mutter eine große Rolle für die Entwicklung eines gesunden Kindes spielt. Aber auch im Körper eines erwachsenen Menschen mit seinen rund 60 Billionen Zellen ist ein ständiger Auf-, Um- und Abbau im Gange. Denn Lebendigkeit ist zwingend verbunden mit ständig ablaufenden biochemischen Prozessen wie Energiebildung, Aufbau, Verschleiß und weitgehender Regeneration der Körpersubstanz. Dazu braucht das System laufend Qualitäts-Nahrung – also Bau- und Reparaturmaterial, anhaltende Energiespender sowie unzählige lebensnotwendige Stoffwechselfelder.

Eine ausgewogene, vollwertige Mahlzeit setzt sich aus verschiedensten Makro- und Mikro-Nährstoffen – genau genommen aus orthomolekularen⁴ Bausteinen, die der Organismus braucht – zusammen. Von den Makronährstoffen braucht unser Stoffwechsel täglich größere Mengen, von den Mikronährstoffen werden hingegen nur Gramm- oder Milligramm-Mengen gebraucht. Dies bedeutet aber nicht, dass diese deshalb weniger wichtig sind – im Gegenteil: Ohne Mikronährstoffe können die Makronährstoffe vom Körper nicht verwertet werden. Die wichtigsten Nährstoff-Gruppen sind hier im Überblick dargestellt:

Makronährstoffe:

- Kohlenhydrate/Zuckerverbindungen (mit Ballaststoffen)
- Fette/Fettsäureverbindungen
- Eiweiße/Aminosäureverbindungen

Mikronährstoffe:

- Vitamine
- Mineralstoffe und Spurenelemente

Sonstige wichtige „Quasi-Nährstoffe“:

- Wasser
- Sauerstoff
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Enzyme und Bakterienkulturen

Alle drei (!) Gruppen von Makronährstoffen sind Energiespender und wichtige Baumaterialien für die Körpersubstanz. Manche Mode-Diäten, die einen dieser Makronährstoffe „verteufeln“ oder in unphysiologischen Mengen betont zuführen, entsprechen keinesfalls einer ausgewogenen Ernährung, die unsere Gesundheit erhält. Da zum Leben und für die Nutzung (Verbrennung/Veratmung) dieser Makronährstoffe viel Atmungs-Sauerstoff und Wasser gebraucht wird, betrachte ich diese beiden als „Quasi-Nährstoffe“, da unter Sauerstoff- oder Wassermangel sehr schnell der Tod eintritt – viel schneller als unter Kalorienmangel. Unbedingt lebensnotwendig sind auch die essenziellen Mikronährstoffe als Stoffwechsel-Helfer. Weiters spielen sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und Bakterienkulturen eine große Rolle im Gesundheitsgeschehen. Auf den richtigen, gesunden Nährstoff-Mix kommt es an und dieser ist mit dem Vital-Teller-Modell leicht umsetzbar (→ S. 24).

TIPP!

Bitte beachten Sie folgenden überspitzten Merksatz: „*Mein Teller heute = mein Körper morgen*“. Ihre Vitalität hängt in materieller Hinsicht direkt zusammen mit der ausgewogenen Mischung und der rechten Menge an Nährstoffen, die Sie mit dem Essen und Trinken zuführen – passend zum persönlichen Energiebedarf und den körperlich-geistigen Anforderungen. ⊖ Fast jede überschüssige Nahrungskalorie, die nicht verbraucht wird, wird im Körper zwangsläufig in Form von Speicherfett eingelagert – egal, ob sie als Fett, Zucker oder Eiweiß zugeführt wurde.

Basiswissen zu den wichtigsten Nährstoff-Gruppen sowie ernährungswissenschaftlichen Zufuhr-Empfehlungen und Qualitätskriterien finden Sie im „Nährstoff-ABC“ zusammengestellt. Außerdem erfahren Sie dort unter anderem, warum zu viel Zucker so gefährlich ist, warum Cholesterin gar nicht so „böse“ und warum der verallgemeinernde Slogan „fat is bad“ ein folgenschwerer Irrtum ist.

4. orthos: gut, richtig; Molekül: kleine chemische Verbindung

Die Lebensmittelgruppen als Nährstoffträger

Lebensmittel sollten wahre Mittel zum Leben sein – vollwertig im umfassenden Sinne. Selbst wenn Ihnen das bewusst ist, ist die Entscheidung, welche Lebensmittel konkret im Einkaufskorb, im Kochtopf und letztlich im Magen landen, vielleicht schwierig. Im Überangebot an optisch attraktiven Waren, Werbung und Information kann leicht das Gespür für eine einfache und gesunde Lebensmittel-Auswahl verloren gehen. Der folgende Überblick möchte Klarheit schaffen.

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl:

Entscheidend ist, alle wichtigen Nährstoffe regelmäßig zu sich zu nehmen. Verschiedenste Lebensmittel liefern diese in unterschiedlichem Ausmaß. Eine abwechslungsreiche Mischung von frischen, naturbelassenen und nachhaltigen (also vorwiegend lacto-ovo-vegetarischen) Lebensmitteln ist daher wichtig.

HINWEIS!

- ⊕ Empfehlenswerte (Bio-)Vollwert-Lebensmittel*:
- naturbelassene Getränke: Wasser, Kräutertees
 - naturbelassene pflanzliche Lebensmittel: Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Ersatzgetreide, Kartoffeln und ähnliche Knollen, Nüsse, Mandeln, Ölsaaten, Ölfrüchte, Algen, Pilze, Wildkräuter und sonstige essbare Wildpflanzen, Küchenkräuter und Gewürze
 - naturbelassene tierische Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Eier und Milch (Kuh, Schaf, Ziege)
 - gering verarbeitete, weitgehend naturbelassene pflanzliche und tierische Lebensmittel: Tiefkühl-Gemüse, -Kräuter, -Beerenobst, -Fischfilet; Getreidemehle, Vollkornbrot, Leguminosenmehle, Milchprodukte wie Butter, Süßrahm, Naturmolke, Topfen, Naturjoghurt, Frischkäse, Hartkäse, ungezuckerte Sojamilch(produkte) wie Tofu, ungezuckerte Reis-/Hafer-/Mandelmilch; reines Kakaopulver, Honig, Hefe, schonend gepresste Pflanzenöle, naturbelassene Gemüsesäfte, naturbelassene Fruchtsäfte, in Maßen Grüntee, Schwarztee und Kaffee

* Mengenmäßigen Einschränkungen bei tierischen Lebensmitteln, Fetten/Ölen sowie bei Obst (wegen des Zuckergehaltes)

HINWEIS!

- ⊖ Nicht zu empfehlen sind folgende „Nahrungsmittel“, die gesundheitlich nahezu wertlos, meist hochkalorisch und in größeren Mengen gesundheitlich bedenklich sind:
- stark verarbeitete Fertigprodukte mit tierischen, pflanzlichen und künstlichen Zutaten: Fastfood, Formfleisch (z. B. Leberkäse, Würste), Schmelzkäse, Fertig-Snacks, Riegel, Knabbereien, Süßigkeiten, Fertigpizza, Fertiggartoffelpüree, Würzmittel, Fertig-Salatsaucen, Packerlsuppen, Fruchtjoghurts, Fertigdesserts, Fertig-Kuchen, Blätter/Plunderteig(waren) etc.
 - zuckrige Kunstprodukte: konzentrierter Zucker in jeder Form, insbesondere Soft-/Energydrinks, Limos, Nektare, Saftgetränke, bunte Süßigkeiten und süße Snacks/Riegel

Die Lebensmittelgruppen geordnet nach Haupt-Nährstoffen

In diesem Buch werden die Lebensmittel grob vereinfachend nach den Haupt-Nährstoffgruppen eingeteilt, die sie liefern, damit gesundes Kombinieren und Kochen möglichst einfach wird und auf Ihrem Teller ein ausgewogener Nährstoff-Mix zusammenfindet. Denn im Hintergrund liefert jede Lebensmittel-Gruppe eine Vielzahl an weiteren Nährstoffen mit, die in Summe ein vollwertiges Essen ergeben.

- **vitalstoffreich:** Gemüse, Kräuter, Gewürze, Obst (eingeschränkt wegen des Zuckergehaltes)
- **stärkereich:** Vollkorngetreide, Ersatzgetreide, Kartoffeln und ähnliche Knollen
- **eiweißreich:** Hülsenfrüchte (mit Sojaprodukten), Milch(produkte), Eier, Fleisch, Fisch
- **fettreich:** Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte, pflanzliche Öle; Butter, Süßrahm, Butterschmalz/Ghee
- **zuckerreich:** Süßes aller Art, fester und flüssiger Zucker, auch Weißmehl und das meiste Obst

Die einzelnen Lebensmittel-Gruppen mit ihren Besonderheiten sowie Vor- und Nachteilen werden im Kapitel „Lebensmittel-ABC“ ausführlich besprochen, die Nährstoff-Gruppen im „Nährstoff-ABC“.

5. Leguminosen: Hülsenfrüchte

„WAS ESSEN?“ – Kurzanleitung

„WAS ESSEN?“ – GUT FÜR MICH

⊕ **„Gut für mich“ – Grundregel:** möglichst frische, wenig verarbeitete, naturbelassene (z. B. auch pur tiefgekühlte) Lebensmittel aus weitgehend regionaler, saisonaler, im Idealfall biologischer, nachhaltiger Erzeugung aus fairem Handel und mit möglichst wenig Verpackungsmüll. Denn diese Lebensmittel liefern anhaltende Energie, wertvolles Bau-/Reparaturmaterial, lebensnotwendige Mikronährstoffe sowie verdauungsfördernde Ballaststoffe für den Körper. Bei Übergewicht, erhöhten Blutfetten, Typ-2-Diabetes, Fettleber, Gicht und anderen ernährungs(mit)bedingten Erkrankungen gelten viele dieser Grundregeln in angepasster/modifizierter Form (→ Gesundheitsteil, ab S. 204).

Getränke und flüssige Lebensmittel: 1,5–2 l/Tag, Wasser = Hauptgetränk, Mineralwasser, Kräutertees, verdünnte Gemüsesäfte/Green Smoothies, Naturmolke, verdünntes Lassi (→ Rezept, S. 182), verdünnte Soja-, Reis-, Haferdrinks; in Maßen *sehr* verdünnte Direktsäfte/Fruchtsäfte, Grüntee, Schwarztee und Kaffee

Gemüse: mindestens 3, besser 4–5 Handvoll/Tag, schonend gegart und ein Teil davon als Rohkost

Obst: 1 (maximal 2) Handvoll am Tag, nicht mehr davon wegen des Zuckergehaltes – insbesondere bei Gewichtsproblemen und Übergewicht, Diabetes & Co. gilt: *„Gemüse ist das bessere Obst!“*

Kartoffeln (mit Schale gegart): mehrmals/Woche 1 Handvoll Pell-/Petersilien-Kartoffeln/Kartoffelsalat

Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Lupinen, Soja; mindestens 2-mal pro Woche 1 Handvoll, bei guter Verträglichkeit ruhig öfter (außer bei Gicht) und immer gut durchgegart!

Getreide/Ersatzgetreide (flocken): täglich 3–5 EL; Sorten abwechseln; Müsli selbstgemischt, warm/kalt

Brot: 2–5 Scheiben Vollkornbrot am Tag – frisch vom ehrlichen Bäckermeister oder selbst gebacken

Brotersatz (glutenfrei): Ersatz-Getreide(flocken)⁶, hausgemachte Cracker und Fladen

Eier*: bis zu 1 Stück/Tag, möglichst aus Bio-/Freiland-Haltung und/oder guten Ab-Hof-Quellen

Fisch: 1–2-mal/Woche, frisch (!); möglichst nachhaltig aus einheimischer Zucht oder Bio-Aquakulturen

Fleisch: maximal 1–2-mal/Woche, edle, magere Stücke, in bester Bio-Qualität aus der Region

Milchprodukte: 2–3 Handvoll/Tag; möglichst Frischmilch, Bio, ab Hof, Heumilch; Naturmolke; Käse: eher magere Sorten; Naturjoghurt, Topfen, Süß-/Sauerrahm (Fruchtjoghurt: nur hausgemacht)

Öle, Butter*, Süßrahm* & Co.: 3 EL/Tag; Topqualität, gezielt, dosiert, abwechseln; kaltgepresste „extra-vergine“ Öle für die kalte Küche; Butter, Rahm, natives Kokosöl oder rotes Palmöl in Maßen; Kochfette wie Rapsöl, Olivenöl, Butterschmalz etc. (Wichtig: Fette/Öle nie über den Rauchpunkt erhitzen!)

Nüsse und Ölsaaten: 2 EL/Tag; gezielt, dosiert, im Essen integriert oder als Mini-Dessert

Marmelade, Kompotte und Chutneys: selber einkochen mit wenig Zucker, in Maßen genießen

Honig: ~ 80 % (!) Zucker, daher sehr achtsam dosieren, nie erhitzen und auf die Qualität achten

Trockenobst: nur kleine Mengen; faser-, mineralstoff-, aber auch zuckerreich

Zum Würzen: frische und getrocknete Kräuter und echte, rein pflanzliche Gewürze; Kräutersalz; dosiert Salz und Meersalz; hausgemachte Gemüsewürze (im Glas)

* Diese beiden Punkte unterscheiden sich deutlich von den geltenden DACH-Empfehlungen, weil ich der Ansicht bin, dass ein Ei am Tag im Kontext einer ausgewogenen, gemüsebetonten Ernährungsweise niemandem schadet (außer bei Hühnereweißallergie). Für den Genuss der beiden Naturprodukte Butter und Rahm gilt in vernünftigen Mengen dasselbe. Übertriebenes Fettsparen führt nämlich oft zu Heißhunger. Außerdem ist die große Angst vor (von außen zugeführtem) Cholesterin schon längst wissenschaftlich widerlegt, wie Sie unter „Mythos Cholesterin“ im Kapitel „Fettstoffwechselstörungen“ nachlesen können.

⊖ „Schlecht für mich“ – **Grundregel:** industriell produzierte, vielfach verarbeitete Getränke und Nahrungsmittel, insbesondere Softdrinks, Energydrinks, alkoholische (Misch-)Getränke, Fastfood, Fertiggerichte und viele Fertigprodukte, von denen viele große Mengen an Zucker, Fett, Salz, Alkohol und (teilweise bedenklichen) Zusatzstoffen enthalten. Solche Nahrungsmittel belasten den Körper, da sie kaum wertvolle Nährstoffe, aber viele Kalorien liefern. Alkohol und auch jedes Zuviel an Zucker wird vom Körper in Fett umgewandelt! Diese Grundregel gilt ganz besonders bei Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutfetten, Fettleber, Gicht, Rheuma, Allergien etc. – teilweise sogar noch verschärft zu beachten.

Alkohol: Zellgift (!) in jeder Dosis und zudem enorm kalorienreich

Zuckerwasser: Softdrinks, insbesondere Cola-Getränke (Calcium-Räuber), Energydrinks, Saftgetränke, Limonaden, Nektare, Saftgetränke, Sirupe, Eistee etc., aber auch unverdünnte (!) echte Fruchtsäfte

Zuckrige „Milch“-Getränke: Trinkjoghurts, Fertig-Kakaogetränke, Lös(milch)kaffeezubereitungen

Zucker-Naschereien mit Farbstoffen: wie Bonbons, Lollis, Gummibären und Fruchteis auf Wasserbasis

Zuckrig-fette Süßigkeiten: Nutella & Co., Fertigekekse, -kuchen, -desserts, Croissants, Golatschen und andere Plunder-/Blätterteigwaren, süße Schoko-Snack-Riegel, „Müsli“-Riegel, Bananenchips, Eiscreme, Pralinen und Schokolade (*Bitterschokolade enthält gleich viel Zucker, Fett und damit Kalorien wie Milkschokolade.*)

Zuckrig-fette Frühstückscerealien: süße Flakes & Co., insbesondere Crunchy-/Crispy-Produkte, süße Fertig-„Müslis“ und ebensolche „Müsli“-Riegel

Milchprodukt-Süßigkeiten: Fruchtojoghurts, Topfen-Fruchtcremes, Trinkjoghurts, Schnitten und Riegel

Salzig-fette Snacks: wie Pommes frites, Chips, Crackers, Salzstangerln, Salznüsse

Frittiertes Salziges und Süßes: Pommes, Wienerschnitzel, gebackene Champignons, Krapfen, Donuts

Fastfood: Fleischkäse-Semmel, Burger, Döner, Pizzaschnitten, Hotdogs, Pommes

Fertig- und Instant-Gerichte: Fertigpizza, Dosengulasch, Packerlsuppen, Fertigsaucen

Fertigsaucen und -würzen: Ketchup, Mayonnaise, Salatdressings, Flüssig- und Streuwürzen

Schmelzkäse: fett- und zusatzstoffreiche Kunstprodukte (künstliche Phosphate sind Calcium-Räuber)

Würste und verarbeitete Fleischprodukte: wie Leberkäse, Würstel, Press-Schinken, Salami, „Nuggets“; sehr fett, teilweise stark gepökelt, mit vielen Zusatzstoffen, oft verarbeitete Schlachtreste

Räucherwaren: insbesondere stark Gepökelt wie Würste, Speck oder Räucherfisch

Seefisch ohne Siegel, Fischstäbchen: Umweltproblem, verarbeitete Fischreste, Schadstoffe?

„Light“-Produkte, „Diät“-Desserts: meist fettreduziert, aber oft umso zuckriger; verführen zu scheinbar „unbedenklichem“ Essen und haben meist keine Sättigungswirkung (wegen des geringen Fettgehaltes)

Weißbrot: insbesondere Toastbrot, Salz- und Laugengebäck (Weißmehl setzt schnell/viel Zucker frei)

Nahrungsergänzung* „auf eigene Faust“: aus Supermärkten, Drogeriemärkten, Fitness-Studios, „Party“-Direktvertriebs-Systemen oder Internet-Handel

* Gezielte Nahrungsergänzung mit Qualitätsprodukten kann jedoch fallweise sinnvoll oder auch dringend nötig sein! Beispielsweise in der lichtarmen Jahreszeit, in bestimmten Lebensphasen, bei besonderen Belastungen, bei bestimmten Beschwerden, Erkrankungen, Medikamenten, Mangelsymptomen oder Blutbefunden. Lassen Sie sich dazu von speziell geschulten Ärzten, Apothekern oder Ernährungsfachkräften beraten! Selbstversuche nach dem Motto „Kein Nutzen, kein Schaden“ sind bei Mikronährstoffen sicher unangebracht und unter Umständen sogar gefährlich. Denn alles, was wirken kann, hat potenziell auch Nebenwirkungen. Zu diesem Thema erfahren Sie mehr im Gesundheits-Abschnitt des Buches (→ S. 207).



WIE ESSEN?

Du bist, wie du isst – Esskultur

Die Art und Weise, wie wir essen, wird in ihrer Rolle im psychologischen und physiologischen Gesundheitsgeschehen weit unterschätzt. Genuss und Freude, aber auch Sättigung und Verdauung der Nahrung sind sehr stark davon abhängig, in welcher Grundhaltung, in welcher geistigen Verfassung, in welchem Tempo oder auch in welcher Umgebung gegessen wird. Probieren Sie es einfach aus, Sie werden es selbst erfahren. Es sind zwei verschiedene Welten in der Wirkung auf Körper, Geist und Seele, ob Sie beim Vorgang des Essens aufmerksam und wertschätzend bei der Sache sind oder das Essen nebenbei hinunterschlingen. Achtsames Genießen von schmackhaften und ausgewogenen Gerichten ist eine Art Kurzurlaub im Alltag. Denn das bewusste Auskosten einer Mahlzeit ermöglicht es, am Esstisch wesentlich mehr Energie und Lebensfreude zu tanken.

Eine Hauptsache des Lebens, die Nahrungsaufnahme, verkommt heutzutage oft zur Nebensache. In der Überfülle unserer Wohlstandswelt vergessen wir leider allzu oft, dass Essen in mehrfacher Hinsicht Grundlage für unsere Lebendigkeit und unser Wohlfühlen ist. Viele essen achtlos nebenher, zum Zeitvertreib, zur Ablenkung, im Stress, im Gehen auf der

HILFREICHE GRUNDHALTUNGEN/AFFIRMATIONEN

- Essen ist Luxus: „*Ich bin dankbar, dass ich etwas Gutes zum Essen habe.*“
- Essen ist Urlaub im Alltag: „*Ich nehme mir Zeit für mich und genieße mein Essen.*“
- Essen im Sitzen am gedeckten Tisch: „*Ich bewirte mich (uns) wie einen lieben Gast.*“
- Essen in Muße und Ruhe: „*Ich schenke mir Zeit zum Energie- und Lebenskraft-Tanken.*“
- Essen ist Genuss und Freude: „*Ich koste die Speisen mit allen meinen Sinnen aus.*“
- Essen nährt Körper, Geist und Seele: „*Ich werde rundum gesättigt und genährt.*“
- Essen ist weder Belohnung noch Strafe: „*Essen ist Essen, achtsam, bewusst, hier und jetzt.*“
- Essen als Säule der Vitalität: „*Mein Essen ist frisch, bunt, aromatisch, gesund und nährstoffreich.*“
- Essen aus nachhaltiger Produktion ist gesünder für mich und die Mitwelt: „*Ich achte die Umwelt und alle an diesem Essen beteiligten Menschen und greife deshalb bewusst zu möglichst fairen, umweltfreundlichen Produkten.*“

Straße, im Stehen vor dem Kühlschrank oder beim Zeitunglesen, Telefonieren oder Fernsehen. Manche kauen regelrecht auf ihrem Ärger und ihren Problemen herum, wieder

andere beruhigen sich mit Essen oder lenken sich ab. Viele Menschen sind mit Geist, Herz und Sinnen nicht bei der Sache, nicht beim konkreten Vorgang des Essens, der so erholsam, erfüllend und köstlich sein könnte. Dadurch fühlen sie sich nachher nicht wirklich genährt, gieren oft nach mehr, spüren die gute Grenze nicht, „snacken“ sich buchstäblich durch den Tag, greifen zu Genussmitteln oder entwickeln gar leidvolle Ess-Störungen wie Fett- und Magersucht.

HINWEIS!

⊖ Die Fettsucht als Ess-Störung mit ihren dramatischen Folgen entwickelt sich in den Wohlstandsländern zu dem allergrößten Gesundheitsproblem. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht mittlerweile von einer „europäischen Übergewichtskrise enormen Ausmaßes“.

TIPP!

⊕ Dem können Sie aktiv entgegensteuern, wenn Sie achtsames Genießen von gutem Essen wieder zu einer schönen Hauptsache in Ihrem Leben machen. Wie das geht, erfahren Sie gleich – zumindest im Ansatz – vertiefen können Sie diese Haltung und Übungspraxis mit dem Buch von Dr. Jan Bays (→ Literatur). Sie werden sehen, Achtsamkeit ist indirekt eine Art seelischer „Nährstoff“ – Sie werden nicht nur selbst davon profitieren, sondern vielleicht mit der dadurch mehr/wieder/neu erwachenden Lebensfreude auch andere Menschen zu dieser gesundheitsförderlichen Haltung motivieren.

Gut gekaut ist halb verdaut

Die Verdauung der Speisen beginnt tatsächlich schon im Mund – im Grunde noch früher, wenn uns beim Anblick oder Duft eines köstlichen Essens der Speichel im Mund zusammenfließt. Das Speichelsekret enthält stärkespaltende Enzyme und außerdem werden über Geschmacks-Reflexe weitere Verdauungssekrete und Botenstoffe im Magen-Darm-Trakt freigesetzt.

TIPP!

⊕ Mit ausgiebigem, genüsslichem Kauen ist nicht nur die Verdauung und Bekömmlichkeit der Nahrung, sondern auch die (Mikro-)Nährstoff-Aufnahme deutlich verbessert. Manche Ernährungsfachleute sagen sogar: „*Der Mensch ist, was er verdaut*“, und damit haben sie gar nicht so unrecht, denn nur das, was wir tatsächlich aus dem Darm ins Blut aufnehmen, wird zu unserer Körpersubstanz und/oder kann uns zur Energiegewinnung dienen. Dass vor diesem Hintergrund natürlich auch die Darmgesundheit eine Riesenrolle spielt ist klar, denn die Schleimhaut des Magen-Darmtraktes ist mit ihren vielen Windungen und unzähligen Ausstülpungen unsere weitaus größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Je gesünder die Darmschleimhaut mit ihren über 100 Billionen Darmbakterien umso besser, denn der Darm und seine winzigen Mitbewohner befinden sich in ständiger Wechselwirkung mit dem was wir essen, trinken, denken und fühlen (Gehirn-Darm-Achse).

Sie haben sicher schon einmal die Empfehlung gelesen, jeden Bissen 30 Mal zu kauen. So mathematisch müssen Sie es gar nicht angehen, aber besonders für Schnellesser kann es sehr hilfreich sein, die Anzahl der Kaubewegungen zu definieren und mitzuzählen. (Ich finde, 10 Mal reicht.) Das Zählen kann helfen, besser und ausführlicher zu kauen, und darum geht es! Ich rate eher dazu, sich dem Kauen ganz bewusst genüsslich hinzugeben und dabei jeden Bissen auszukosten – so, wie ein Sommelier einen guten Wein verkostet. Damit sind wir schon bei den ersten Schritten des achtsamen Essens, wovon gleich die Rede sein wird.

Wie oft soll man essen?

⊕ Die Verdauung der Speisen braucht einiges an Zeit, die natürlichen körperlichen Rhythmen wollen bedacht sein. Deshalb empfehle ich, zwischen den Mahlzeiten relativ regelmäßige etwa 4-5-Stunden-Abstände einzuhalten. Die ayurvedische Ernährungslehre und meine Erfahrung aus jahrelanger Arbeit mit Menschen bestärken mich in der Ansicht, dass 3 Mahlzeiten für viele nicht nur vollkommen ausreichen, son-



dern auch für den Blutzuckerverlauf und vor allem für das Wohlbefinden von Vorteil sind. So bleibt den Verdauungsorganen Zeit, alles vollständig zu verdauen, und es entsteht vor der nächsten Mahlzeit ein deutliches Hungergefühl (nicht nur Esslust), was wiederum die Verdauungsleistung für das nachkommende Essen verbessert. Dies gilt allerdings nicht für Menschen mit einem sehr hohen Energiebedarf (Grundumsatz und Leistungsumsatz), die bei normaler Vollwertkost relativ bald zu Leistungseinbruch und Unterzuckerung neigen. Bei diesen Menschen, wie beispielsweise Sportlern, Kindern im Wachstum, Schwangeren, Stillenden oder körperlich schwer Arbeitenden, ist eine kleine (nicht süße) Zwischenmahlzeit sicher nötig. Auch bei Senioren oder/und Patienten mit Schluck- und Verdauungsstörungen sind mehrere kleine (nicht süße) Mahlzeiten meist von Vorteil. Die westliche Ernährungswissenschaft (wie ÖGE und DGE) empfiehlt generell, neben Frühstück, Mittagessen und Abendessen noch zwei kleine Zwischenmahlzeiten zur Vermeidung von Heißhunger einzunehmen. Das sehe ich, wie oben beschrieben, ein wenig differenzierter. Testen Sie selbst, womit es Ihnen besser geht, denn wir Menschen sind sehr verschieden und brauchen/entwickeln oft eine ganz persönliche Ernährungs„strategie“.

SO GELINGT GESUNDES ESSEN

- ⊕ Essen Sie ausgewogen und zuckerarm (sonst ist Heißhunger vorprogrammiert)
- ⊕ Genießen Sie in Ruhe und kauen Sie gründlich
- ⊕ Es schmeckt Ihnen und macht Spaß
- ⊕ Es passt zum eigenen Rhythmus

Achtsames Essen macht gesund und glücklich

Achtsamkeit beim Essen meint eine wertschätzende und zugleich aufmerksame Haltung beim konkreten Vorgang des Essens. Es geht darum, wach und bewusst im Hier und Jetzt beim Essen zu sein und dabei das Sehen, Riechen, Fühlen, Kauen, Schmecken, Schlucken der Speisen, das Wohlfühlen und Sattwerden wahrzunehmen. Kopf, Herz und Sinne sollen und wollen dabei sein, bei dem, was jetzt gerade geschieht – nämlich beim Essen. Dabei gilt es eine neue Welt zu entdecken, eine Welt, die immer schon (mehrmals täglich) vor Ihrer Nase war. Erlauben Sie sich, diese zu erforschen, auszukosten und zu genießen – sich an ihren seelischen „Nährstoffen“ zu laben – beispielsweise auch an der Tischdekoration als Augenweide.

Achtsames Essen erfordert eine gewisse Übung, aber es lohnt sich, es zu lernen und zu praktizieren. Mit dieser Methode nährt Essen nämlich auch sinnlich-seelisch, tut rundum gut und Sie werden automatisch mit kleineren Mengen und gesünderen Dingen satt und zufrieden sein. Da aber auch bestimmte Mikronährstoffe (insbesondere bei vorliegendem Mangel) im Rahmen der Nervenbotenstoff-Bildung die Stimmung stark beeinflussen, sollte dies immer mitberücksichtigt werden. Besonders wichtig in diesem Zusammenhang sind Folsäure und weitere B-Vitamine, Vitamin C, Magnesium, Kupfer, Zink, Lecithin sowie die Aminosäure Tryptophan. Die besten Lebensmittelquellen für diese Stoffe finden Sie im „Vitalstoff-ABC“, wobei auch Scharfstoffe/Capsaicinoide mit ihrem „pepper-high“ die Stimmung kurzfristig heben können.

Mit wachsender Achtsamkeit greifen Sie intuitiv immer mehr zu sinnvollen und mikronährstoffreichen Lebensmitteln und lösen sich nebenbei von unbewussten (oft ungesunden) alten Ess-Mustern, weil Sie wach genug sind, sich z. B. vor dem meist automatischen Griff zur Schokolade zu fragen: „Brauche ich jetzt wirklich etwas zum Essen?“ „Wer/was in mir ist da jetzt gerade hungrig und wonach?“ „Welches Bedürfnis, welches Gefühl oder welches alte Muster steckt denn eigentlich hinter meinem Ess-/Nasch-Impuls oder scheinbaren Hunger?“ „Was brauche ich

denn jetzt gerade wirklich?“ Und nach kurzem Innehalten, Hineinspüren, Wahrnehmen und Erkennen, was tatsächlich in Ihnen los ist, können Sie bewusst agieren, statt (wie üblich) programmhaft zu reagieren.

Das hat den Effekt, dass Sie dann, statt Schokolade zu essen, Ihr tiefes Bedürfnis hinter dem Schokolade-„Hunger“ verstehen lernen und dieses dann gezielter und nachhaltiger befriedigen können. Vielleicht ist es wirksamer, gegen die möglicherweise dahinterliegende Einsamkeit mit einer guten Freundin spazieren zu gehen. Falls Stress die Ursache für die Süßgelüste ist, könnten Sie stattdessen ruhen, duschen, sich genüsslich einölen oder Musik hören.

Wenn Sie diese achtsamkeitsbasierte „Methode“ näher kennenlernen und ernsthaft praktizieren wollen, möchte ich Ihnen das Buch „Achtsam essen“ der amerikanischen Kinderärztin und Zen-Meisterin Dr. Jan Chozen Bays sehr ans Herz legen (→ Literatur, S. 348). Es zeigt sich, dass diese Methode nicht nur bei Übergewicht und Fettsucht, sondern auch bei anderen Ess-Störungen wie Magersucht und Bulimie helfen kann. Im Folgenden finden Sie eine von mir entwickelte, hilfreiche Kurzanleitung zum achtsamen Essen für erste Experimente und Erfahrungen auf diesem Gebiet. Sie möge Sie inspirieren, sich tiefer auf dieses lohnende Thema einzulassen.

„WIE ESSEN?“ – Kurzanleitung

ACHTSAM ESSEN IN DREI SCHRITTEN

⊕ **Innehalten – ankommen (Sinnesnahrung)**

- Sitzen – durchatmen
- Schnupern – Duft: ein tiefer Atemzug ... mmmh, das duftet und nährt ...
- Schauen – Augenschmaus: Farben, Formen, Vielfalt am Teller, gedeckter Tisch, Rahmen ...

⊕ **Danken und würdigen – staunen (Seelennahrung)**

- Fülle – täglich mehr als genug zum Essen haben: ein Grund zur Freude und Dankbarkeit
- Zutaten – Wunder der Nahrungskette – Staunen: Erde, Sonne, Wasser, Luft, Pflanzen, Tiere ...
- Arbeit – Menschenwerk: Köche, Bauern, Gärtner, Jäger, Tierzüchter, Erntehelfer, Händler, Industriearbeiter, Fahrer, Regalbetreuer, Kistenschlepper, Verkäufer, Designer ...
- Tischgemeinschaft – gemeinsam essen: Familie, Freunde, Gäste ...

⊕ **Achtsam genießen – Speisen auskosten (Körper-Geist-Seelen-Nahrung)**

- Erster Bissen – auskosten: so achtsam, als wäre diese Speise unbekannt
- In Ruhe – mit Muße: genüssliches Kauen, Schauen, Riechen, Schmecken, Entschleunigen, ... bewusst „viele erste Bissen“ nacheinander nehmen ...
- Rechte Menge – gerade genug: das leise „Satt-Gefühl“ spüren (lernen), zwischendurch Pause machen, Hand auf den Bauch legen, fragend fühlen

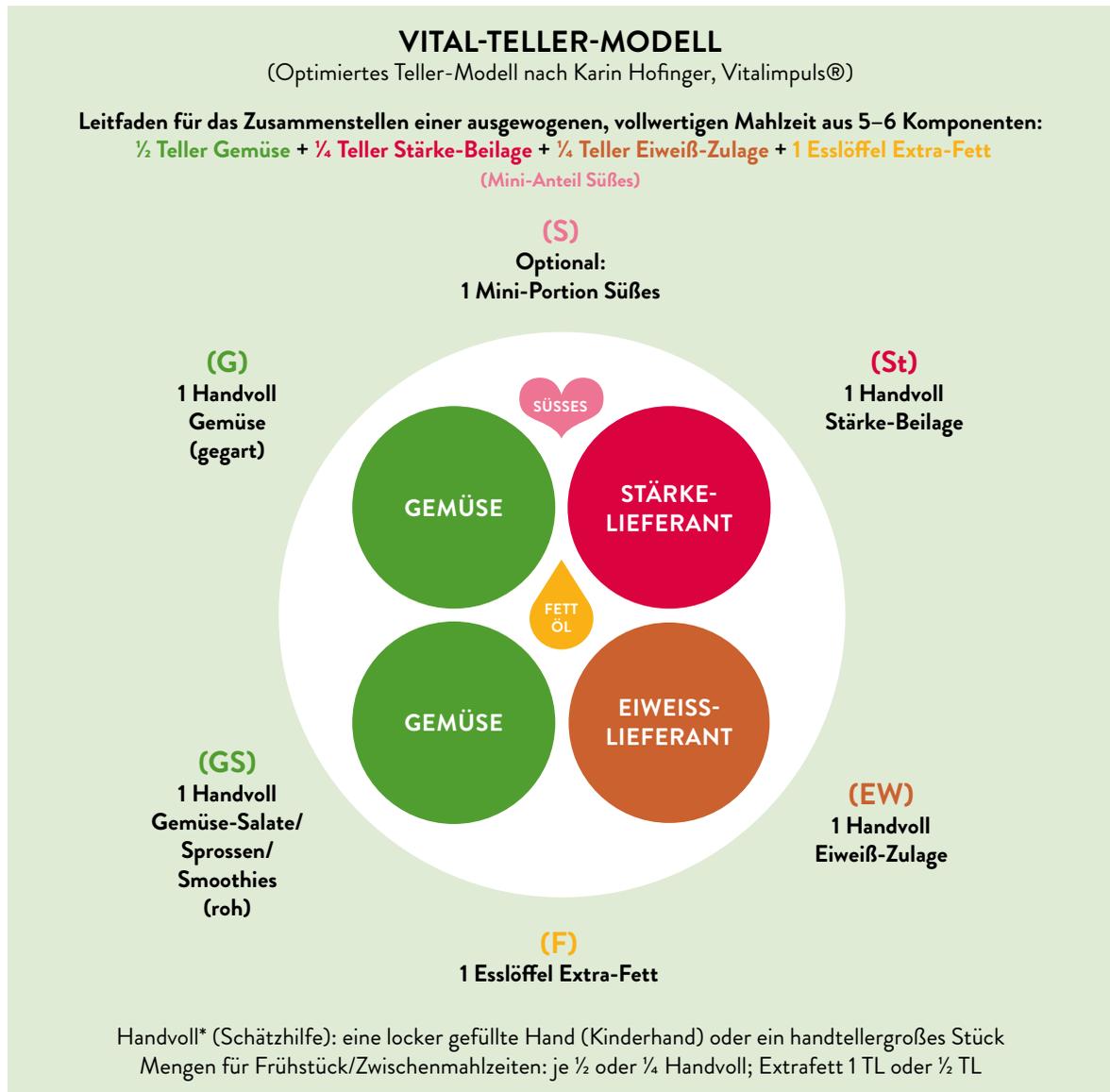
TIPP!

- ⊕ Basteln Sie sich eine „Tischkarte“ für den Esstisch oder ein Memo für den Kühlschrank.
 - Innehalten – ankommen: sitzen, schnupern, schauen, fühlen
 - Danken/würdigen und staunen: Fülle, Zutaten, Arbeit, Gemeinschaft
 - Achtsam genießen – Speisen auskosten: erster (zweiter, dritter ...) Bissen, in Ruhe, rechte Menge

WIE KOMBINIEREN UND KOCHEN?

Vollwertig kochen mit dem Vital-Teller-Modell

Mit Hilfe dieses praktischen Leitfadens können Sie Ihre persönlichen Ernährungs-Vorlieben ausgewogen und vollwertig gestalten, egal, ob Sie vegetarisch, vegan, flexitarisch, asiatisch, indisch, mediterran, nordisch oder traditionell-österreichisch-alpin kochen möchten. So wird vollwertiges Kombinieren und Kochen ganz simpel, damit die Nährstoff- und Kalorienbilanz stimmt.



* Bei intensivem Sport oder körperlicher Schwerarbeit dürfen es auch größere, optimal an den Bedarf angepasste Mengen sein.

Die Vital-Teller-Abschnitte mit ihren Farben stehen für die wichtigsten Gruppen an Nährstoff-Lieferanten:

Grob vereinfachend sind hier bewusst nur die „Haupt-Nährstoffe“ der Lebensmittel im Blick. Details zu den Lebensmittelgruppen und Nährstoffen finden Sie auf folgenden Seiten und im „Lebensmittel-/Nährstoff-ABC“ ausführlich beschrieben.



Gemüse (G)



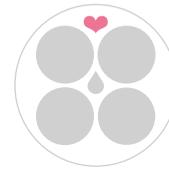
Stärke-Beilagen (St)



Eiweiß-Zulagen (EW)



Fette und Öle (F)



Optional: Süßes (S)

- **Gemüse (G):** über 100 Sorten (außer fettreiche Ölf Früchte wie Avocado und Oliven, die als **(F)** zählen)
- **Stärke-Beilagen (St):** Vollkorn-Getreide/-Brot/-Reis/-Nudeln, Ersatzgetreide, Kartoffeln/Stärke-Knollen etc.
- **Eiweiß-Zulagen (EW):** Hülsenfrüchte inklusive Soja, Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch
- **Fette und Öle (F):** kaltgepresste Pflanzenöle, Nüsse, Ölsaaten, Ölf Früchte, Butter/Ghee, Süßrahm etc.
- **Optional: Süßes (S):** 1 Handvoll Obst oder eine Miniportion eines anderen süßen Desserts

Das Vital-Teller-Modell steht für das Zusammenstellen unzähliger bunter Vital-Teller-Varianten: mit verschiedensten Gemüsesorten, Stärke- und Eiweiß-Lieferanten, Qualitätsfetten und kleinen „Süßigkeiten“. So einfach und so vielfältig zugleich. Indem Sie *innerhalb der symbolischen Teller-Abschnitte* (Haupt-Nährstoff-Gruppen) abwechslungsreich tauschen, können Sie nach Lust und Laune Ihre eigenen ausgewogenen Lieblingsgerichte komponieren. Sie können aber auch einfach meine Rezepte – insbesondere die Hauptmahlzeiten-Menüs mit ihren Varianten nachkochen, denn diese sind alle nach diesem Prinzip zusammengestellt. Auch Einzel-Bausteine finden Sie im Rezeptteil (S. 37) mit Menü-Vorschlägen.

Details zur Lebensmittelauswahl (Zutatenliste) finden Sie auf den folgenden Seiten und Informationen zu den Lebensmittel- und Nährstoffgruppen finden Sie im „Nährstoff- und Lebensmittel-ABC“.

Exkurs zur Vorgeschichte des Vital-Teller-Modells:

Es ist mein Herzensanliegen, dass ratsuchende Kunden, Klienten, Patienten und Vortragshörer meine gesunden Ernährungs-Empfehlungen umsetzen. Als Mikronährstoff-Spezialistin nenne ich das „orthomolekulare Kochen“ – die Kunst der gesunden Kombination. Denn „orthos“ bedeutet „gut, richtig“ und Moleküle sind letztlich die kleinsten chemischen Bestandteile beim Kochen. Deshalb habe ich – inspiriert durch die ayurvedische Küche – mit meinem Vital-Teller-Modell ein praktisches „Strickmuster“ für gesundes, vollwertiges (orthomolekulares) Kochen entwickelt. Wie von selbst landen die oft sperrigen (pyramidenförmigen) Ernährungs- und Nährstoff-Empfehlungen der Ernährungs-Fachgesellschaften in einem ausgewogenen, bunten Nährstoff-Mix praktisch auf dem Teller – auch bei eigenen kulinarischen Kompositionen. Mein orthomolekular optimiertes Teller-Modell punktet mit noch mehr Gemüse (dafür weniger Obst) frei nach dem Motto: *„Gemüse ist das bessere Obst“* und – das ist wichtig – mit einer zusätzlichen, dosierten Extraportion an wertvollen Fetten/Ölen.



Frühstücksgerichte

Mit einem ausgewogen dosierten und richtig kombinierten Frühstück fühlen Sie sich – auch ohne Jause – den ganzen Vormittag lang fit und energiegeladen. Sollte morgens kein Hunger vorhanden sein, kann das Frühstück (vorerst) entfallen und eventuell später eine nicht-süße (!) Jause folgen. Jedenfalls empfiehlt sich ein warmes Getränk für einen guten Start in den Tag. Bei Obstgenuss sollten Sie zur Zucker-Begrenzung nichts sonstiges Süßes zum Frühstück essen/trinken.



Hafer-Fitness-Müsli

Frühstücks-Vital-Teller-Varianten (für eine Person):

●● Gemüse (G)/wenig Obst (S) ~1 Handvoll, teilweise roh	● Stärke-Beilage (St): ~1 Handvoll	● Eiweiß-Zulage (EW): ~1 Handvoll	◆ Extra-Fett (F): ~1 EL	♥ Süßes (S): wenig, optional
(Apfel)	Hafer-Porridge	Milch (im Porridge)	3–4 Walnüsse/ 1 EL Leinsamen	½ gedünsteter Apfel
(Dörrobst)	Hirsebrei	Naturjoghurt/Topfen	1 EL Leinsamen	3 Dörripflaumen
(Rosinen)	Ayurvedischer Brei	Sojamilch	5–6 Mandeln/Cashews	1 EL Rosinen
Roter Paprika/Tomate Gemüse-Saft/ Green-Smoothie	Hirsebrei/Couscous	Sojasprossen/Käsewürfel	1 TL Leinöl	---
Karotten-Orangen-Saft (4:1) frisch gepresst	2 Scheiben Vollkornbrot	Kräuter-Topfenaufstrich/ Frisch- oder Hartkäse/	Hanfsamen/Nüsse/ Butter etc.	(Orange im Saft)
Tomaten(-Eierspeise)	2 Scheiben Vollkornbrot	Rührei/weiches Ei	Butter/Olivenöl/Oliven	1 TL Marmelade/Honig
Gurke/Paprika/Radieschen	2 Scheiben Vollkornbrot	Topfen-Aufstrich/ Glas Milch	Butter/Ölsaaten	1 EL Fruchtmus (im Aufstrich)

HINWEIS: Das Vital-Teller-Modell dient als Richtschnur mit (meist) verkleinerten Mengen, da morgens die Verdauungskraft (Agni) eingeschränkt ist. Agni ist der ayurvedische Begriff für Verdauungs„feuer“.

Hafer-Fitness-Müsli

Dieser einfache, unkomplizierte und köstliche Frühstücksbrei eignet sich sogar für unterwegs. Er ist als warmer Porridge oder auch kalt genießbar und kann natürlich mit jedem Getreide zubereitet werden. Hafer ist jedoch ideal (→ Nährstoff-Info) und sorgt für einen besonders guten Start in den Tag.

Rezept für 1 Person:

3 EL Haferflocken • 1 EL geschroteter Leinsamen • ½ EL Rosinen • 200 ml Wasser • 6 Walnushälften • Gewürze nach Geschmack, z. B. Zimt, Kardamom, Piment • etwas Zitronensaft oder ein wenig (mitgedünstetes) Obst

Zubereitung:

Flocken und Leinsamen mit Rosinen über Nacht in Wasser einweichen, am Morgen kurz erwärmen oder kalt genießen. Abrunden mit grob gehackten Nüssen, Gewürzen, Obst und/oder etwas Zitronensaft.

VARIANTEN

nach Lust und Laune, auch Ayurveda-like, würzig-warm

- ▷ **Gewürz-Müsli „Ayu-classic-warm“:** mit Kardamom, Nelken/Piment und Zimt
- ▷ **Gewürz-Müsli „Ayu-scharf-belebend-bunt“:** mit Ingwer, Kardamom, viel Kurkuma, Pfeffer und Zimt oder mit „Kurkuma-Latte“-Gewürzmischung; süß-saure Abrundung mit 1 TL Zwetschkenröster/Honig/Kürbis-Chutney (→ Rezepte, S. 197)
- ▷ **Eiweiß-Calcium-plus:** mit Naturjoghurt/Topfen/Milch oder Soja-/Reis-/Hafer-Milch
- ▷ **Vitamin-Mineral-/Ballaststoff-plus:** mit frischem/gedünstetem Obst
- ▷ **Süßes-Mineralstoff-Plus:** mit Kompott/Apfelmus/Marmelade (alles hausgemacht)
- ▷ **Edles-Extra-Fett:** mit Nüssen/Ölsaaten: z. B. Walnüssen, Hanfsamen, Haselnüssen, Sesam ...
- ▷ **glutenfrei:** Hirseflocken, Braunhirsemehl, 10 Minuten in Wasser eingeweichte Chiasamen/geschrotete Leinsamen, Naturjoghurt/Milch und etwas Obst/Trockenfrüchte

NÄHRSTOFF-INFO

HAFER-LEINSAMEN-MÜSLI

⊕ Hafer (→ „Getreide-ABC“, S. 317) gilt zu Recht als köstliche „Medizin“, insbesondere für Menschen mit Blutzuckerproblemen. Er ist relativ eiweiß- und fettreich (7 %), allerdings mit sehr wertvollem zellnährendem Fett inklusive nervenstärkendem Lecithin und Cholin. Er liefert reichlich Mineralstoffe wie Eisen und Zink, doppelt so viel Vitamin B1 und Vitamin E wie Weizen/Roggen, darüber hinaus antioxidative Avenanthramide und den löslichen Ballaststoff/Schleimbildner Betaglucan (→ „Vitalstoff-ABC“, S. 278). Dadurch sättigt Hafer so sanft und anhaltend wie kein anderes Getreide und sorgt zugleich für einen geringen und verzögerten Blutzuckeranstieg. ⊕ „Superfood“ Leinsamen liefert 30 % wertvolles Omega-3-Fett, 40 % Ballaststoffe und Mikronährstoffe. ⊕ „Brainfood“ Walnüsse sind als Mikronährstoff-Edelfett-Konzentrate tatsächlich perfekte Hirnnahrung. ⊕ Frisches säuerliches Obst (oder Zitronensaft) verbessert die Mineralstoffaufnahme aus dem eingeweichten Getreide-Ölsaaten-Mix und liefert Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, antioxidative Farbstoffe und vielfältige köstliche Aromen. Gedünstete/mitaufgekochte Obststückchen sind leichter verdaulich, allerdings gehen damit gewisse Vitamin C- und B-Vitamin-Verluste einher. ⊕ Warme Brei-Varianten mit vitalstoff- und aromareichen Gewürzen beleben noch mehr, sind leichter verdaulich und wirken sich noch günstiger auf den Blutzuckerlauf aus. Mehr zu Nüssen/Ölsaaten → „Lebensmittel-ABC“, S. 269.



NÄHRSTOFF-INFO

ROHNEN/ROTE BEETE

Rote Rüben punkten neben komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen vor allem mit sekundären Pflanzenstoffen. Dazu gehört das Leberfunktions- und Fettstoffwechsel-unterstützende Betain sowie zahlreiche immunstärkende, antioxidative und blutbildungsfördernde Farbstoffe. Die typisch violettroten Betacyanine und das blutrote Betanin wirken also nicht nur optisch belebend. Das Betenrot zeigt sich übrigens (harmlos) auch im Harn und ist als Lebensmittelfarbstoff zugelassen. Die jungen Rohnenblätter können als „Spinat“ genossen werden und dabei kann man die Verwandtschaft auch sehen und schmecken (→ Spinatgewächse, „Gemüse-ABC“, S. 309).

Rohnen-„Think-Pink“-Suppe

Diese rosarote Farbenpracht sieht auf den ersten Blick etwas schräg aus und sorgt jedenfalls für gute Stimmung am Tisch. Der Geschmack überzeugt – vor allem mit einer scharf-pikanten Suppeneinlage.

Rezept für 2 Personen:

1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Öl • $\frac{1}{16}$ l Weißwein • 1 l Wasser • 3 gekochte Rote Rüben (Rohnen) • 2 EL Gemüewürze • Salz • Pfeffer • 125 g Crème fraîche/Süßrahm • 1 Handvoll Kresse-/Rucolaprosen/geriebener Kren

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken, Rote Rüben in grobe Stücke schneiden. Zerkleinerte Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen und mit Wein ablöschen. Mit Wasser aufgießen, aufkochen, die stückigen Rohnen dazugeben, würzen mit Pfeffer und Gemüewürze, 10 Minuten köcheln lassen, dann pürieren und mit Salz abschmecken.

Abunden mit Crème fraîche oder Süßrahm und mit pikanten Sprossen, geriebenem Kren oder Oberskren garnieren.

VARIANTEN

- ▷ **ayurvedisch-pikant:** stufenweises Anschwitzen: zuerst $\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel und $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, dann 1 gehackte Zwiebel, 1 „Zehe“ gehackter Ingwer und 1 Msp. Chilipulver, danach die Pulvergewürze: 1 Msp. Asa foetida, 1 Msp. Kardamom, 1 Msp. Muskat, 3 TL Korianderpulver einmal aufschäumen lassen. Rohnen und Wasser dazugeben, aufkochen, köcheln, pürieren, salzen und am Schluss mit Kokosrahm/Süßrahm verfeinern und eventuell mit Kokosraspel/geriebenem Kren bestreuen. (Eventuell 2 Kartoffeln mitkochen.)
- ▷ **indisch-ayurvedisch angehaucht:** mit Kokosrahm/Süßrahm verfeinerte Standard-Rohnensuppe, nachträglich gewürzt mit viel Koriander-, etwas Kreuzkümmel- und Chili- oder Ingwerpulver

Vital-Teller-Menü/Person:

●● Gemüse (~2 Handvoll)	● Stärke-Beilage (~1 Handvoll)	● Eiweiß-Zulage (~1 Handvoll)	● Extra-Fett (~ 1 EL)	♥ Süßes (optional)
Sprossen-Salat/Garnitur Rohnen-Suppe mit Kren	(Kartoffeln) Brot/Cracker	Mozzarella-/Panir- Vorspeise (mit Sprossensalat)	Öl/Ölsaaten (Salat, Vorspeise)	1 Handvoll Obst

Topfen-Nocken

Dieses italienisch angehauchte Blitz-Gericht ist köstlich, leicht, bekömmlich, äußerst variantenreich und gehört zu meinen praktischsten und einfachsten Grundrezepten. In Italien werden ähnlich komponierte eigroße Gnocchi unter der Bezeichnung Malfatti mit Salbeiblättern, Salbeibutter und Parmesan serviert. Die Teigmischung entspricht unserem süßen Familien-Topfenknödelrezept nach Oma Lotte, welches von mir in eine salzige Hauptspeise umgewandelt wurde. Der Teig kann schon am Vortag zubereitet werden, um am Folgetag in 20 Minuten (z. B. mit Blattspinat und Salat) ein schnelles Essen daraus zu zaubern.

Grundrezept für 2 Personen:

1 Magertopfen (250 g) • 2 EL Brösel • 2 EL Vollkorn-Grieß • 2 EL Vollkorn-Mehl • Kräutersalz • Muskat • 1 Handvoll frische/Tiefkühl-Kräuter • 1 Ei • 4–8 Salbeiblätter • 1-2 EL Butter oder Leinöl • Pfeffer • 2 EL Parmesan | *Beilagen:* Gemüse und Salat nach Wahl

Zubereitung:

Topfen, Brösel, Grieß, Mehl, Kräutersalz, Muskat und gehackte (frische oder tiefgekühlte) Kräuter mischen, abschmecken, dann das Ei einarbeiten und mit nassen Händen etwa eigroße Nocken formen.

Nocken in kochendes Salzwasser geben, gut 15 Minuten darin leicht köcheln lassen – bis die Nocken bereits 1–2 Minuten oben schwimmen –, dann einzeln abschöpfen.

Pro Person je zwei Nocken mit etwas zerlassener (Salbei-)Butter übergießen, mit Pfeffer und Parmesan bestreuen und mit großzügiger Gemüsebeilage und Salat servieren.

Während des Köchelns können Gemüse und Salat zubereitet werden.

NÄHRSTOFF-INFO

TOPFEN-NOCKEN

Ein leichtes, nicht belastendes und dennoch sättigendes Gericht, welches im Vital-Teller-Modell den Eiweiß- und Stärkebaustein abdeckt. Magertopfen ist eine gute Eiweiß- und Calcium-Quelle und enthält praktisch kein Fett. Deshalb können Sie sich ruhig die zerlassene (Salbei-)Butter, Öle oder eingearbeitete Samen als geschmackliche und gesunde „Zell-Schmieröl“-Krönung gönnen. Omega-3-Bewusste profitieren von den Varianten mit Leinöl/Leindotteröl/Hanföl, Hanfsamen oder Walnüssen. Frische, bunte Kräuter, Gewürze, Salat und Gemüse machen satt und munter, weil sie Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe liefern – insbesondere verdauungsfördernde Aromen/ätherische Öle und Bitterstoffe sowie zellschützende Antioxidantien.

Vital-Teller-Menü/Person:	 Gemüse (~2 Handvoll)	 Stärke-Beilage (~1 Handvoll)	 Eiweiß-Zulage (~1 Handvoll)	 Extra-Fett (~ 1 EL)	 Süßes (optional)
	Salat/Sprossen/Smoothie Blattspinat/Fenchel/Lauch	– (Teig: Brösel, Grieß, Mehl)	Topfen-Nocken (Teig: Eier, Topfen)	Butter/Öl Ölsaaten (im Teig)	1 Handvoll Obst



Topfen-Nocken

VARIANTEN

jeweils mit Salat und Gemüse der Wahl

- ▷ **Salbei-Nocken (Malfatti):** Mit 2 EL grob gehackten Salbeiblättern, 1 EL Salbei-Butter und 2–4 EL Parmesan abrunden.
- ▷ **Omega-3-Gnocchi:** wertvoll „aufgefettet“ mit 1–2 EL Hanfnüsschen oder grob gehackten Walnüssen im Teig; abgerundet mit pro Person 1 EL Omega-3-Öl (Leinöl, Leindotteröl, Hanföl oder Walnussöl) und milden Kräutern
- ▷ **Nocken/Gnocchi im Grünen:** mit 1 EL Kräuterbutter, 2 EL Parmesan und dunkelgrünem Blattgemüse wie Mangold, Creme-/Blattspinat, Brennessel-/Giersch-/Labkraut-„Spinat“
- ▷ **grüne Gnocchi:** mit 2 EL gehacktem, grünem Blattgemüse/Kräutern zusätzlich im Teig
- ▷ **rote Gnocchi:** mit 2 EL gehackten, getrockneten Tomaten im Teig
- ▷ **Kartoffel-Topfen-Gnocchi:** mit 1 zerdrückten gekochten Kartoffel (z. B. vom Vortag) im Teig
- ▷ **knallgelbe Kurkuma-Nocken mit Broccoli:** mit 1 EL Kurkuma-Butter zum Wälzen und Würzen von kurz blanchierten/gedünsteten Broccoli-Rosetten
- ▷ **Kurkuma-Nocken in orange-grüner Begleitung:** Mit ayurvedisch gewürztem Karotten- oder Gelbe-Rüben-Gemüse; dazu passt besonders gut saftiger Gurken-Rucola-Salat mit Dill-Sauerrahmsauce.
- ▷ **Paprika-Nocken:** in edelsüßem Paprika oder Chilifäden gewälzte Nocken mit pikantem Paprika-Letscho
- ▷ **„Think-Pink“-Nocken mit Rohnengemüse:** Der Saft des pikanten Rohnengemüses zeichnet für die „Rosa-Färbung“ – eventuell noch mit rosa Blüten wie z. B. Waldmalven oder Rosen dekorieren.
- ▷ **provenzalische Kräuter-Nocken:** mit Herbes de Provence und ZucchiniGemüse
- ▷ **Kürbiskern-Nocken:** mit 2 EL gehackten Kürbiskernen im Teig und 1 EL Kürbiskernöl, 2 EL gehackter Petersilie und 2 EL geriebenem Steirkäs bestreut, dazu Kürbisgemüse
- ▷ **Blüten-Gnocchi:** in Blüten- oder Heublumen-Gewürz oder auch frischen Blüten gewälzt
- ▷ **Gundelreben-Gnocchi:** Teig und Butter mit Gundelreben-Salz würzen und Nocken in frischen Gundelreben-Blüten wälzen (Bild → Kräutersalz, S. 53). Dieses heimische Würzkraut schmeckt herrlich provenzalisch!
- ▷ **Wildkräuter-Gnocchi:** mit Wildkräutergemüse
- ▷ **süße Topfenknödel:** mit 1 Päckchen Vanillezucker im Teig, gewälzt in Butterbröseln, serviert mit Apfelmus, Zwetschkenröster oder Preiselbeeren. Vorher: Minestrone, Green Smoothie oder Salat.
- ▷ **Fantasie-Nocken:** Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und verwenden Sie, was Sie gerade vorrätig haben und was Ihnen besonders gut schmeckt und gefällt.
- ▷ **glutenfreie Topfen-Gnocchi:** mit Maisgrieß, Braunhirsemehl und Kartoffelstärke



NÄHRSTOFF-INFO

GEWÜRZ-LASSI

Dies ist ein praktisch zuckerfreier, zarter Süßgenuss vom Feinsten. Ein Hauch von verdünntem Eiweiß, ein Hauch Milchzucker, sämig und würzig mit Gewürzen fördert sanft die Sekretion der Verdauungssäfte (nach dem Essen), unterstützt damit die Verdauung und befriedigt „nebenbei“ Süßhunger wirkungsvoll.

HINWEIS: ☹ Lassi kennen viele Menschen aus indischen Restaurants in Form des gehaltvollen, sehr süßen Mangolassis. Dieses ist eine wahre Kalorien- und Zuckerbombe – also für die meisten Menschen unsinnig – insbesondere als Aperitif, da es ziemlich satt macht und zudem schwer verdaulich ist.

VARIANTEN

- ▷ **Gewürze:** mit Rosenwasser, Piment, Nelken ...
- ▷ **salziges Lassi:** leicht gesalzen als Aperitif, auch mit Kreuzkümmel und Pfeffer

Gewürz-Lassi

Rezept für 2 Personen:

8 EL Naturjoghurt (3,6 %) • 400 ml Wasser • 1–2 Msp. Zimt • 1–2 Msp. Kardamom • evtl. 1–2 Msp. Vanillezucker

Zubereitung:

Naturjoghurt (3,6 %) auf 1:4 oder 1:5 mit Wasser verdünnen, gut mit dem Milchschaumer versprudeln und nach Belieben würzen.

TIPP: Das ist die leichteste, flüssige Nachspeise dieses Buches, die Sie auch bei Süßhunger zwischendurch (ohne spätere Heißhungerattacke) hemmungslos genießen dürfen. Dieses traditionelle ayurvedische Lassi ist stark verdünnt, schmeckt köstlich erfrischend, belastet nicht und wird gewürzt, leicht salzig oder ganz leicht würzig-süßlich Schluck für Schluck achtsam genossen.